



Kursbestätigung

Kurs **Minitrampolin in der Volksschule**
Kursnummer **832BS00652**
Kursdatum **15. April 2015**
Kursort **Hauptschule Egg**

Herr/Frau **Stock Martin**

hat am PH-Kurs **Minitrampolin in der Volksschule** erfolgreich teilgenommen.

Kursinhalte:

- Rechtliches: Rundschreiben Nr. 16/2014: Umgang mit Risiken und Gewährleistung von Sicherheit im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport, bei bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen und im Bereich der bewegungsorientierten Freizeitgestaltung ganztägiger Schulformen
- Unfallverhütung
- Aktivieren/Gymnastik
- Geräte- und sprungspezifische Grundlagen und Vorübungen: Absprung, Landung, Abrollen
- Gewöhnen an das Trampolin → einbeiniger Einsprung zum beidbeinigen Federn, Landen, beidbeiniges Springen
- Absichern des Geräteaufbaus
- Sichern und Helfen
- Gerätearrangements und Synchronspringen
- Freie Sprünge ohne Rotationen: Aufbau und Üben des Eigenkönnens → Anlauf-Einsprung-Absprung-Flug-Landung
- Biomechanik des Minitrampolinspringens
- Salto vw. (Rotation um die Querachse): → Aufbau über Rolle auf erhöhte Fläche, Sichern und Helfen
- Skripten mit aktuellem Stand der Wissenschaft, Technik und Lehrmeinung

Referent

Thomas Koch/VMS Alberschwende

Trainer Kunstturnen

AG Bewegung und Sport der PH Vorarlberg